

Link: <https://comerciante.lacuarta.com/noticias/tema-central/5-recetas-veganas-que-invitan-a-sumarse-a-la-tendencia.html>

Adoptar una dieta vegana se justifica por múltiples motivos que están avalados por la evidencia científica, aseguran.

Los fundamentos para adoptar una dieta vegana son múltiples y están avalados tanto por la evidencia científica de sus beneficios asociados a la salud, como el bajo costo y sencillez de muchas de las preparaciones caseras basadas en alimentos de origen vegetal. Así lo asegura Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad de Las Américas**, quien accede a compartir cinco recetas veganas para tentar a quienes todavía no lo son. **TORTILLA DE PAPAS INGREDIENTES.**

"¢ 4 papas medianas cortadas en laminas finas "¢ 1 de cebolla picada "¢ 1 pimentón rojo picado "¢ 80 g de harina de garbanzos "¢ ¼ cucharadita de humo liquido vegano "¢ 200 ml de agua hervida "¢ Aceite de oliva "¢ Sal y pimienta **PREPARACIÓN** Calentar el aceite de oliva en una sartén y freír a fuego medio las papas, cebolla y pimentón durante unos 30 minutos con la sartén tapada, removiendo de vez en cuando. En un recipiente aparte, mezclar el agua con la harina de garbanzos y batir hasta que no haya grumos. Cuando la papa y verduras estén listas, añadir a la mezcla de agua y harina de garbanzo, incorporando el resto de los ingredientes y sazonando al gusto. Calentar un poco de aceite en un sartén mediano e incorporar la mezcla, cocer a fuego bajo durante unos cinco minutos por cada lado. Servir y disfrutar.

PATE DE ZANAHORIA INGREDIENTES "¢ 4 unidades de zanahoria "¢ 3 cucharadas de aceite de oliva "¢ Semillas de sésamo tostado "¢ Romero y sal a gusto **PREPARACIÓN** : Lavar y cortar las zanahorias en rodajas, incorporarlas en la lata del horno agregando el aceite de oliva, romero y sal. Cocinar hasta que estén blandas y algo doradas. Procesar junto con el sésamo hasta que quede cremoso, agregar agua en el caso de estar muy seco. **QUINUA COLORIDA INGREDIENTES.**

"¢ 300 gramos de zapallo camote "¢ 1 cebolla morada "¢ 1 pimentón verde "¢ 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra "¢ 200 g de mix de quinoa "¢ 2 cucharadas mezclan de semillas (sésamo, zapallo, maravilla, etc.) "¢ Cilantro fresco al gusto "¢ Menta fresca al gusto "¢ Granos de granada "¢ Jugo de 1 limón.

PREPARACIÓN: Cortar el zapallo y pimentón en cuadrados y la cebolla morada en láminas y luego asar con un poco de sal y aceite de oliva durante 20 minutos en un horno precalentado a 200 °. Lavar la quinoa y la cocer en agua hirviendo con sal, durante 20 a 30 minutos. Incorporar el resto de los ingredientes en un bol. Añadir la quinoa, las verduras asadas y granada. Sazonar y servir con las hierbas picadas. **CURRY DE GARBANZOS INGREDIENTES.**

"¢ 300 g de garbanzos cocidos "¢ 2 dientes de ajo picados "¢ 1 cebolla picada "¢ Semillas de cilantro "¢ Comino en grano "¢ 1 hoja de laurel "¢ 1 cebollín picado "¢ 1 zanahoria cortada "¢ ½ cdta de jengibre rallado "¢ 1 tallo de apio cortado "¢ 5 gramos de curry molido "¢ 200 g de leche de coco "¢ Jugo de limón. "¢ Perejil fresco o cilantro "¢ Pimienta negra "¢ Sal y aceite de oliva. **PREPARACIÓN** Calentar aceite en un sartén con el comino, cilantro y las hojas laurel, hasta que suelten su aroma. Añadir ajo y cebollín picado y cocinar a fuego suave durante unos 8-10 minutos. Incorporar las verduras, salpimentar y agregar el curry, saltear a fuego medio durante 5 minutos Incorporar la leche de coco, llevando a ebullición, para luego bajar el fuego y tapar, cocinar 10 minutos y añadir los garbanzos, volver a tapar. Cocinar a fuego suave durante unos 10 minutos más, ajustando la cantidad de líquido con agua o caldo. Añadir al final jugo de limón y servir con perejil o cilantro fresco.

CHEESCAKE CHOCO-CAFÉ INGREDIENTES. 150 cc de bebida vegetal 1 cdta de café 1 cdta de cacao 80 g de avena 50 g de nueces 50 g de dátiles sin carozo 200 g de maní remojados 80 ml de aceite de coco Hojas de menta y frutos rojos **PREPARACIÓN** Triturar la avena y las nueces, añadir los dátiles y 50 cc de bebida vegetal. Procesar hasta conseguir una mezcla homogénea incorporando el chocolate en polvo. Repartir la mezcla en moldes de silicona de cupcakes y refrigerar mientras se prepara el relleno. Poner en el vaso triturador el maní remojado y escurrido, el aceite de coco, el resto de la bebida vegetal y el café. Procesar hasta dejar una mezcla homogénea y esparcir con una manga sobre los cupcakes o rellenarlos. Congelar unos 30 minutos para facilitar el desmolde. Desmoldar y servir o refrigerar hasta el momento de consumir, decorar con hojas de menta y frutos rojos.



TORTILLA DE PAPAS INGREDIENTES:
 - 4 papas medianas cortadas en laminas finas
 - 1 de cebolla picada
 - 1 pimentón rojo picado
 - 80 g de harina de garbanzos
 - ¼ cucharadita de humo liquido vegano
 - 200 ml de agua hervida
 - Aceite de oliva
 - Sal y pimienta

PREPARACIÓN:
 1. Calentar el aceite de oliva en una sartén y freír a fuego medio las papas, cebolla y pimentón durante unos 30 minutos con la sartén tapada, removiendo de vez en cuando.
 2. En un recipiente aparte, mezclar el agua con la harina de garbanzos y batir hasta que no haya grumos.
 3. Cuando la papa y verduras estén listas, añadir a la mezcla de agua y harina de garbanzo, incorporando el resto de los ingredientes y sazonando al gusto.
 4. Calentar un poco de aceite en un sartén mediano e incorporar la mezcla, cocer a fuego bajo durante unos cinco minutos por cada lado.
 5. Servir y disfrutar.

ACTO DE ZANAHORIAS INGREDIENTES:
 - 4 unidades de zanahoria
 - 3 cucharadas de aceite de oliva
 - Semillas de sésamo tostado
 - Romero y sal a gusto

PREPARACIÓN:
 1. Lavar y cortar las zanahorias en rodajas, incorporarlas en la lata del horno agregando el aceite de oliva, romero y sal.
 2. Cocinar hasta que estén blandas y algo doradas.
 3. Procesar junto con el sésamo hasta que quede cremoso, agregar agua en el caso de estar muy seco.

QUINUA COLORIDA INGREDIENTES:
 - 300 gramos de zapallo camote
 - 1 cebolla morada
 - 1 pimentón verde
 - 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 200 g de mix de quinoa
 - 2 cucharadas mezclan de semillas (sésamo, zapallo, maravilla, etc.)
 - Cilantro fresco al gusto
 - Menta fresca al gusto
 - Granos de granada
 - Jugo de 1 limón.

PREPARACIÓN:
 1. Cortar el zapallo y pimentón en cuadrados y la cebolla morada en láminas y luego asar con un poco de sal y aceite de oliva durante 20 minutos en un horno precalentado a 200 °.
 2. Lavar la quinoa y la cocer en agua hirviendo con sal, durante 20 a 30 minutos.
 3. Incorporar el resto de los ingredientes en un bol.
 4. Añadir la quinoa, las verduras asadas y granada.
 5. Sazonar y servir con las hierbas picadas.

CURRY DE GARBANZOS INGREDIENTES:
 - 300 g de garbanzos cocidos
 - 2 dientes de ajo picados
 - 1 cebolla picada
 - Semillas de cilantro
 - Comino en grano
 - 1 hoja de laurel
 - 1 cebollín picado
 - 1 zanahoria cortada
 - ½ cdta de jengibre rallado
 - 1 tallo de apio cortado
 - 5 gramos de curry molido
 - 200 g de leche de coco
 - Jugo de limón.
 - Perejil fresco o cilantro
 - Pimienta negra
 - Sal y aceite de oliva.

PREPARACIÓN:
 1. Calentar aceite en un sartén con el comino, cilantro y las hojas laurel, hasta que suelten su aroma.
 2. Añadir ajo y cebollín picado y cocinar a fuego suave durante unos 8-10 minutos.
 3. Incorporar las verduras, salpimentar y agregar el curry, saltear a fuego medio durante 5 minutos.
 4. Incorporar la leche de coco, llevando a ebullición, para luego bajar el fuego y tapar, cocinar 10 minutos y añadir los garbanzos, volver a tapar.
 5. Cocinar a fuego suave durante unos 10 minutos más, ajustando la cantidad de líquido con agua o caldo.
 6. Añadir al final jugo de limón y servir con perejil o cilantro fresco.